
FR
L'EDUCATION DES ENFANTS
ET L'ALCOOL, LES CIGARETTES ET
LE CANNABIS
de druglijn



Un jour, votre petit deviendra grand à son tour.

Et il ira à l'école secondaire. Il aboutira dans un tout nouveau monde. Une période de grands changements s'annonce. Entre autre en matière de cigarettes, d'alcool et de cannabis.

Votre enfant voudra faire partie du groupe. En tant que parent, vous espérez que votre fils ou votre fille ne se laisse pas trop entraîner par tout cela. Vous espérez qu'il ou elle soit suffisamment fort pour faire soi-même les choix sains et pour poser ses limites. Et c'est à quoi vous pouvez préparer votre enfant.

En tant que parent, vous comptez. Vous pouvez aider votre adolescent à faire des choix sains concernant le tabac, l'alcool et le cannabis.
Même les ados attachent toujours de l'importance à l'avis de leurs parents. Ne vous sous-estimez pas. Vous avez souvent bien plus d'influence que vous ne pensiez. Que pouvez-vous faire?

Ces petits trucs peuvent vous aider :

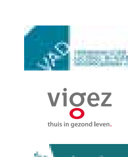
- Dénommez les qualités de votre enfant
- Prenez de temps à autre le temps de bavarder
- Montrez que vous vous intéressez à votre enfant
- Soyez à l'écoute de ce qui occupe votre enfant
- Dites de temps à autre que vous êtes fier (fière) de votre enfant

Un enfant à l'image de soi positive sera toujours plus fort et confiant. La confiance en soi est importante. Elle aide l'enfant à développer un propre avis et à faire des choix sains. Les parents peuvent stimuler cela en forgeant une bonne relation.

V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – april 2015 - D/2015/6030/22

De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.

Ontwerp Karolien Snyers - Druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com - De afbeeldingen in deze brochure zijn fictief. VAD vzw benadrukt dat elke associatie van afgebeelde personen met druggebruik, gezondheidsproblemen of illegale praktijken ongegrond is.



PARLER A VOTRE ADO DES CIGARETTES, DE L'ALCOOL ET DU CANNABIS

Il n'est pas toujours facile de parler à votre ado. Et pourtant il est important d'y consacrer du temps.

QUAND FAUT-IL PARLER?

Parlez des cigarettes, de l'alcool et du cannabis avant que votre enfant n'entre en contact avec. Le moment du passage à l'école secondaire est un bon moment pour parler de cigarettes et d'alcool. Pour le cannabis et les autres drogues, il vaut mieux en parler un peu plus tard, quand ils entrent dans l'univers de votre ado.

Choisissez un moment tranquille pour parler à votre enfant. Et n'en parlez surtout pas trop souvent. Votre enfant pourrait vous trouver 'barbant'.

QUE DIRE?

Ça peut vous aider de rechercher un peu d'info à l'avance. Mais vous ne devez pas non plus tout savoir sur les cigarettes, l'alcool ou le cannabis.

Les ados n'écouteront pas quand on leur donne une explication médicale sur, par exemple, l'effet nocif de l'alcool sur le foie ou du tabac sur les poumons. Cela s'éloigne vraiment trop de l'univers des jeunes.

Il vaut mieux parler de l'influence de la consommation sur la vie actuelle du jeune. Songez par exemple à la gueule de bois, les dents jaunies, la difficulté à se concentrer ou les gros montants dépensés. Mais n'oubliez pas de dire que le tabac, l'alcool et le cannabis sont encore plus néfastes pour les ados que pour les adultes.

Expliquez à votre enfant pourquoi beaucoup de jeunes commencent à boire de l'alcool ou commencent à fumer. Ils le font pour crâner et faire partie du groupe. Votre ado reconnaîtra bien de quoi il s'agit. Donnez à votre enfant l'occasion de réfléchir à ce sujet. Un propre avis permet de résister plus facilement à la pression des pairs.



SOYEZ SINCÈRE

Expliquez pourquoi l'alcool, le tabac et le cannabis sont attrayants pour beaucoup d'adultes. Les enfants voient que beaucoup d'adultes prennent du plaisir à boire un petit verre de vin. Ne dites pas que ce n'est pas vrai. Mais expliquez bien que la boisson implique aussi des risques.

Fumez-vous vous-même? Dans ce cas, osez avouer que vous n'en êtes pas fier (fière). Expliquez combien il est difficile de s'arrêter de fumer.

Si votre enfant est d'avis que le cannabis a également des côtés positifs, il vaut mieux ne pas le nier. Mais ajoutez-y que le sentiment positif disparaît bien vite. Et qu'après un certain temps apparaît un besoin pressant de consommer à nouveau. En outre, la consommation de cannabis comprend beaucoup de risques.

PAS D'HISTOIRES D'HORREUR

Ne dites jamais: 'Ça commence par un joint et avant de t'en rendre compte, tu seras complètement perdu!' De telles affirmations n'ont pas le moindre effet. Elles sont incrédibles et se situent bien trop loin de l'univers des jeunes. Présentez des situations réalistes que votre enfant pourra reconnaître. Parlez-en quand il y a des raisons d'en parler. Votre fils ou votre fille veut, par exemple, aller à une boum pour la première fois, vous avez remarqué qu'un ami fume, ou un copain de classe a été pincé avec du cannabis dans la poche,...



DONNER LE BON EXEMPLE SOI-MEME

Les enfants voient comment leurs parents se comportent en matière de tabac et d'alcool. Cela influence leur conduite. Les enfants de parents qui consomment, auront plus de chances de consommer à leur tour. Voilà également une raison de se conduire de façon raisonnable en matière de consommation d'alcool. Ne prenez par exemple jamais le volant en étant sous influence. Dans ce cas, il y a des chances que, plus tard, vos enfants ne le fassent pas non plus.

Parlez de votre propre consommation. Expliquez qu'il y a une différence entre un adulte et un jeune en pleine croissance. Le corps et le cerveau des enfants et des jeunes sont encore en plein développement. C'est pourquoi les mineurs sont plus vulnérables aux risques de santé et de dépendance liés à l'alcool, le tabac et le cannabis.



POURQUOI LES LIMITES SONT-ELLES SI IMPORTANTES?

"Eduquer, c'est poser des limites.
Grandir, c'est les explorer."

Les enfants et les jeunes en pleine croissance ont besoin de limites claires. En tant que parent, c'est à vous d'indiquer ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas. Votre enfant saura de la sorte jusqu'où il peut aller. Les limites permettent d'y voir clair et de savoir à quoi se tenir. Il est important que les jeunes apprennent à gérer un "non". Cela les prépare aux contretemps que l'avenir leur réserve.

LOUVOYER AUX CONFINS DES LIMITES ET DU RISQUE

Les ados sont parfois difficiles. L'expérimentation en matière de tabac, alcool ou cannabis peut faire partie de l'adolescence. Sans que cela n'engendre nécessairement des problèmes. En tant que parent, il faut surtout ne pas paniquer trop vite. La majorité des jeunes se sort bien de cette phase d'expérimentation.

Ce qui ne signifie pas qu'il faut simplement les laisser faire, sans plus. La vie des jeunes se situe "ici et maintenant". Ils s'imaginent capables de tout. Ils ne réfléchissent pas aux conséquences de leur comportement. C'est pourquoi les adolescents ont besoin de limites claires

POSER DES LIMITES: COMMENT S'Y PRENDRE?

- Expliquez à votre enfant pourquoi vous posez une certaine limite.
- Il vaut mieux qu'une limite soit très claire. Dans ce cas, elle ne donnera pas lieu à quelque mésinterprétation ou malentendu que ce soit.
- Veillez à ce que la limite soit toujours et partout de vigueur.
- Choisissez bien vos chevaux de bataille. Etre sévère à tout niveau n'a plus d'effet à l'adolescence. Posez des limites pour les points que vous trouvez vraiment importants. Vous pouvez par exemple être sévère en matière de tabac, d'alcool et de cannabis. Il y aura dès lors d'autres points pour lesquels vous serez un peu moins sévère. Demandez par exemple à votre enfant de ne pas boire d'alcool à une boum mais proposez-lui en contrepartie de rester une heure de plus.

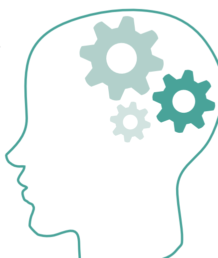


OÙ POSER LA LIMITE?

En matière de cannabis et de tabac, vous avez intérêt à viser la non-consommation. Presque personne ne commence plus à fumer après ses 18 ans. Essayez donc de faire reporter le plus longtemps possible le moment de la première cigarette. En Belgique, il est d'ailleurs interdit de vendre des produits de tabac aux mineurs de moins de 16 ans.

Il vaut mieux reporter le plus longtemps possible la consommation d'alcool. Selon la loi belge, les jeunes de moins de seize ans ne peuvent pas boire. La consommation de spiritueux est interdite aux moins de 18 ans. Tout jeune entre seize et dix-huit ans peut donc boire mais a intérêt à faire attention. A cet âge, il vaut mieux ne pas boire plus de deux verres à chaque fois et pas plus de deux jours par semaine. Il ne faut pas que l'alcool devienne une coutume hebdomadaire.

Une limite stricte, c'est ce qu'il y a de plus clair. En disant 'pas d'alcool', il y aura moins de discussion possible qu'en disant 'de temps à autre' ou 'un petit peu'. Vous pouvez en outre opter pour des limites strictes sachant que les jeunes transgressent de toute façon les limites.



UNE REGLE N'A PAS ETE RESPECTEE?

Si votre fils ou votre fille ne s'est pas tenu(e) à ce qui avait été convenu, réagissez clairement. Signalez qu'une limite a été transgressée et que vous le désapprouvez. Restez surtout calme. Entrez en dialogue. Ecoutez attentivement votre enfant, sans trop vite le juger. Comment se fait-il qu'il ou elle ne se soit pas tenu(e) à ce qui avait été convenu?

UNE PUNITION?

- Grâce à une punition, votre enfant pourra se faire pardonner. Des punitions trop sévères n'atteindront jamais cet objectif.
- Discutez de la punition avec votre enfant de sorte qu'il ou elle sache à l'avance quelles seront les conséquences de l'infraction.
- Une punition devra être exécutée de façon conséquente. Ne faites pas d'exception.
- Le dialogue suivant l'infraction est au moins aussi important que la punition.

LA RÉCOMPENSE A BIEN PLUS D'EFFET QUE LA PUNITION!

Le cerveau des jeunes réagit plus fort aux signaux positifs que le cerveau des adultes. Et ils réagissent moins à la punition et à la désapprobation. Votre enfant a respecté les limites? Reconnaissez-le et complimentez votre enfant. Ça aura plus d'effet qu'une punition lorsqu'il ou elle transgresse ces limites.

VOTRE ENFANT EXPERIMENTE

POURQUOI LES ADOLESCENTS EXPÉRIMENTENT-ILS?

L'expérimentation fait partie de la puberté. Les premières fois que les enfants se mettent à la cigarette, à l'alcool ou au cannabis, c'est souvent en guise d'expériment. Ils le font pour le plaisir, pour se trouver entre amis. Et donc, pour des raisons positives. La majorité des jeunes s'arrête après une période plutôt courte. La grande majorité se sort de cette phase sans trop de casse. Mais pour certains jeunes c'est différent, ils en ressentent des problèmes ou ils continuent à consommer.

UN SOUPÇON?

De mauvais résultats scolaires, de nouveaux copains ou des turbulences émotionnelles? Votre enfant se trouve peut-être en phase d'expérimentation de la cigarette, de l'alcool ou du cannabis. Mais ces signes sont aussi propres à la puberté en soi. Ne passez donc pas trop vite aux conclusions.

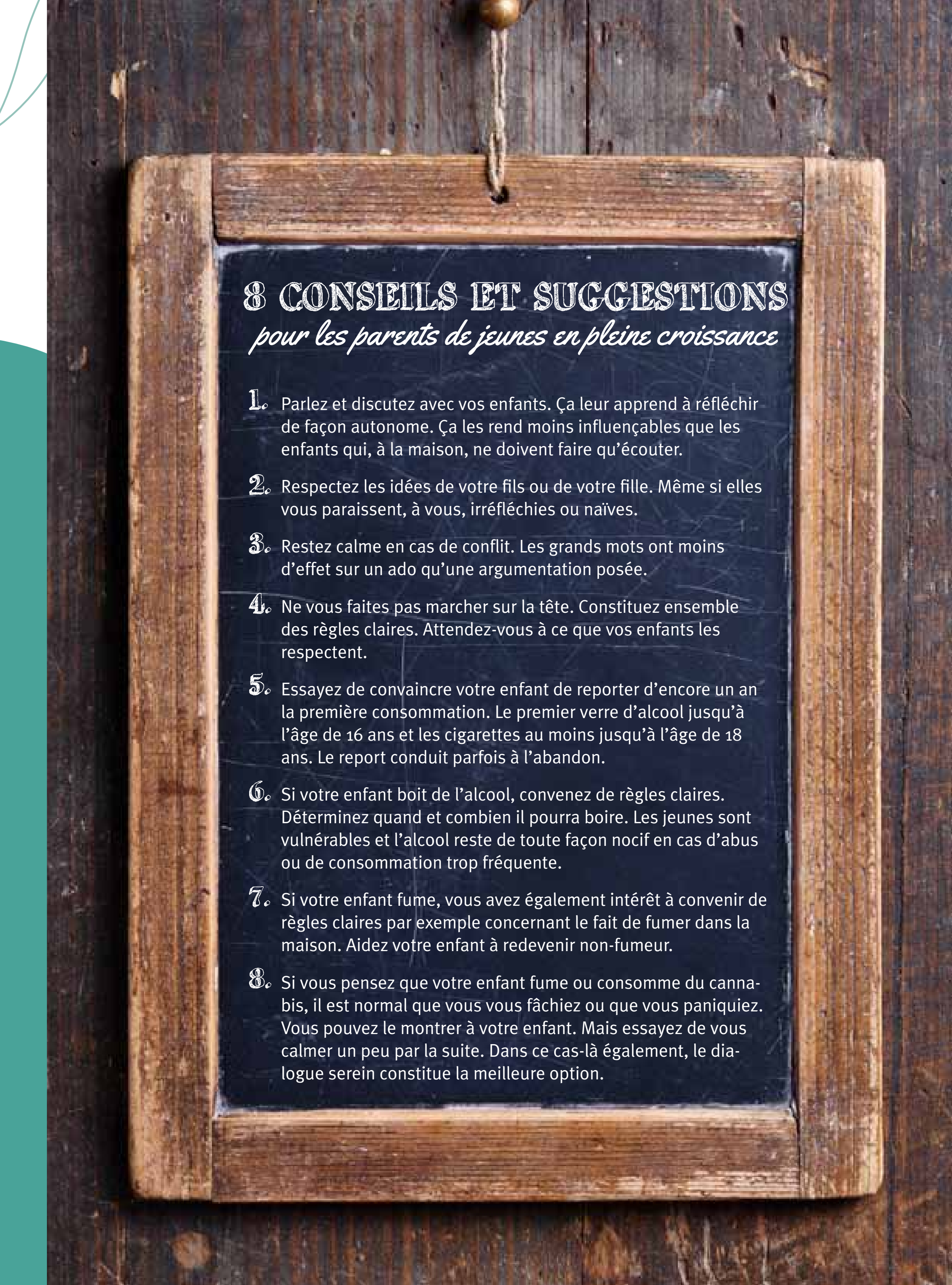
Vous pensez quand même que votre enfant est en train d'expérimenter? Essayez de lui parler. Amorcez une conversation sincère. Expliquez-lui pourquoi vous vous inquiétez. Parlez de ce que vous voyez et de ce que vous sentez et non pas de ce que vous craignez ou de ce que vous soupçonnez. Ne jouez pas au détective, car votre enfant pourrait perdre sa confiance en vous.

VOS SOUPÇONS SE VOIENT CONFIRMÉS?

Le niveau de risque lié à l'expérimentation avec l'alcool ou la drogue dépend d'une multitude de facteurs. Ce ne sont pas seulement la quantité d'alcool et les caractéristiques de la drogue qui le déterminent. Le contexte et la personnalité de votre enfant sont également importants. Si votre enfant est par exemple très impulsif ou influençable, s'il se sent mal dans sa peau etc., la consommation d'alcool ou de cannabis est bien plus risquée. Un enfant fort et confiant pourra mieux gérer la situation.

Tenez donc compte de la personnalité de votre enfant et de ses états d'âme. Essayez de comprendre le sens de l'expérimentation pour votre enfant.

Même si votre enfant fume ou boit, continuez à lui parler. Dans ce cas-là également, il faut convenir d'un certain nombre de choses. Il faut par exemple convenir de combien votre enfant peut boire et où il pourra fumer ou non.



Pour toute question sur

L'ALCOOL, LA DROGUE, LES PILULES ET LES JEUX DE HASARD,

en **NÉERLANDAIS** ou en **ANGLAIS**, contactez "De DrugLijn"

Appelez le 078 15 10 20

- lun-ven: 10-20 h. (pas les jours fériés)
- en appelant d'un appareil fixe, vous appelez à un tarif avantageux

Contactez-nous par le biais du site www.druglijn.be

- posez votre question par e-mail, skype ou chat
- vous recevrez toujours une réponse sur mesure

en **FRANÇAIS**, contactez Infor-Drogues

Appelez le 02 227 52 52

- lun-ven: 8-22 h. (pas les jours fériés) & sam: 10-14 h.

Contactez-nous par le biais du site www.infordrogues.be

- e-permanence

Pour toute question sur

LES CIGARETTES, LES JEUNES ET LA CIGARETTE ET L'EDUCATION ET LA CIGARETTE:

www.gezondopvoeden.be

www.vlaanderenstoptmetroken.be/ouders

www.kortemettenmetsigaretten.be

www.tabakstop.be (accompagnement en français, néerlandais et anglais)





